

食欲の秋！

タッピーの元気レシピ～タマネギ編～

昨年から約1年間にわたって連載し、ご好評をいただいた「タッピーの元気レシピ」が、今月号に限り復活！
テーマは「タマネギ」。広報さっぽろ東区版8月号でタマネギを使ったオリジナルレシピを募集したところ、たくさんのレシピをお寄せいただきました。応募作品の中から、おすすめレシピをご紹介します。

高橋康子さんのオニオンパンサンド



タマネギの甘みがおいしいよ！
朝食やおやつにどうぞ

【材料（5個分）】

- タマネギ…中1個
 - ホットケーキミックス…150g
 - 卵…1個
 - 牛乳…80cc
 - ソーセージ…5本
 - レタス…3枚
 - トマト…中1個
 - バター…適量
 - ケチャップ…適宜
- ※ホットケーキミックスがない場合は、代わりに薄力粉120g、ベーキングパウダー小さじ1/2、砂糖30gを使います。

【作り方】

- ①タマネギはすりおろす。
- ②レタスは千切りにして水に放し、水気を切る。トマトは1cm角に切る。ソーセージは切れ目を入れて焼く。
- ③ボウルに卵を溶き、牛乳を入れ、ホットケーキミックスをふるい入れて混ぜる。
- ④③に①を加えて混ぜ、熱したフライパンにバターをひいて丸く焼く。
- ⑤④に、レタス、ソーセージ、トマトをのせ、ケチャップをかける。

★作者紹介★

オニオンパンサンドのレシピを考案した高橋さんは、子育てに奮闘中のお母さんです。

以前、栄養士として働いていた経験を生かして、お子さんの啓太くん（1歳）が食べやすいように、調理方法を日々工夫されています。

このレシピは、タマネギやニンジンなどの野菜を、すりおろして使う料理を考えていた時に、ひらめいたとか。

料理上手なお母さんのおかげで、啓太くんは好き嫌いなく何でも食べられるそうです。



高橋さんと啓太くん。
「最近はお歯ごたえのあるものも好きなんですよ」

ご存知ですか？「札幌黄」

しかし、貯蔵性などの面で優れた交配種の生産量が増え、札幌黄の作付面積は年々減っています。残念なことに、最近では市場に出回ることも少なくなっています。ご存知ですか？



かつて海外にも輸出されていた「札幌黄」というタマネギがあることをご存知ですか？

札幌黄とは、一八八四（明治17）年にアメリカから輸入された、イエロー・グローブ・ダンバースを、札幌の土地に合うように改良して出来上がった品種で、柔らかくて味覚がよいのが特徴です。